

# Modelový jedálniček pre pacienta s DM2 + obezitou + NAFLD

(orientačne 1300–1600 kcal/deň)

(gramáže sú nastavené tak, aby podporovali redukciu hmotnosti a nezaťažovali pečeň)

## ZÁSADY PRI NAFLD

- Obmedziť **fruktózu** → menej sladkého ovocia, žiadne sladené nápoje.
- Tuky: preferovať **olivový olej**, orechy v malom množstve.
- Vyhybať sa: vypráženým jedlám, tučnému mäsu, údeninám.
- Zvýšiť príjem **vlákniny** → zelenina 400–500 g denne.
- Podporovať **chudnutie** → aj 5–10 % redukcie hmotnosti výrazne zlepšuje NAFLD.

## TÝŽDEŇ 1 – Redukčný, nízky GI, šetrný k pečeni

### Deň 1

#### Raňajky (cca 280 kcal)

- Ovsené vločky 35 g
- Lesné ovocie 60 g (nízka fruktóza)
- Chia semienka 10 g
- Mandľové mlieko nesladené 200 ml

#### Desiata (80 kcal)

- Malá hruška 80 g

#### Obed (420 kcal)

- Losos 120 g
- Brokolica 200 g
- Quinoa 50 g suchá
- Olivový olej 5 g

#### Olovrant (80 kcal)

- Biely jogurt 100 g

#### Večera (300 kcal)

- Cícer 100 g

- Zelenina 200 g
- Olivový olej 5 g

## Deň 2

### Raňajky

- Celozrnný toast 40–50 g
- Avokádo 40 g
- Paradajka 80 g

### Obed

- Kuracie prsia 120 g
- Bulgur 50 g suchý
- Zelenina 200 g

### Večera

- Zeleninová polievka 300 ml
- Celozrnné pečivo 25–30 g

## Deň 3

### Raňajky

- Smoothie (nízka fruktóza):
  - Špenát 50 g
  - Maliny 60 g
  - Ovsené vločky 25 g
  - Mandľové mlieko 200 ml

### Obed

- Morčacie soté 120 g
- Cuketa 150 g
- Hnedá ryža 40 g suchá

### Večera

- Tuniak vo vlastnej šťave 100 g
- Fazuľa 100 g
- Zelenina 150 g

## Deň 4

### Raňajky

- Tvaroh nízkotučný 150 g
- Maliny 50 g

## **Obed**

- Treska 150 g
- Zemiaky v šupke 120 g
- Zelené fazuľky 150 g

## **Večera**

- Tofu 120 g
- Zelenina 200 g

## **Deň 5**

### **Raňajky**

- Omeleta z 2 vajec
- Špenát 50 g

### **Obed**

- Cícerové kari:
  - Cícer 100 g
  - Zelenina 200 g
  - Ryža natural 40 g suchá

### **Večera**

- Cottage syr 150 g
- Zelenina 150 g

## **Deň 6**

### **Raňajky**

- Jogurt 150 g
- Jahody 60 g

### **Obed**

- Grilovaná zelenina 250 g
- Celozrnná pita 40 g
- Hummus 30 g

### **Večera**

- Kuracie stehno bez kože 130 g
- Šalát 200 g

## Deň 7

### Raňajky

- Pohánková kaša 40 g suchá
- Orechy 10 g

### Obed

- Šošovicový prívarok 250 ml
- Vajce 1 ks

### Večera

- Tuniak v olivovom oleji 100 g
- Zelenina 200 g

## TÝŽDEŇ 2 – Stredomorský redukčný pre NAFLD

*(orientačné gramáže)*

- Ryby 120 g
- Strukoviny 100–120 g
- Zelenina 400–500 g denne
- Celozrnné prílohy 40–60 g suché
- Ovocie max. 100–120 g denne (nízka fruktóza: bobuľové ovocie)
- Olivový olej max. 10 g denne

## TÝŽDEŇ 3 – Rastlinný redukčný (nízky GI, nízka fruktóza)

- Strukoviny 120 g
- Tofu/tempeh 120 g
- Zelenina 400–500 g
- Ovocie 80–120 g (maliny, jahody)
- Celozrnné obilniny 40–60 g suché
- Orechy/semená 10–15 g

## **TÝŽDEŇ 4 – Najsilnejší redukčný týždeň (pri BMI > 30)**

- Bielkoviny 120–150 g denne
- Zelenina 450–550 g denne
- Ovocie 80–100 g
- Celozrnné prílohy 30–50 g suché
- Tuky max. 15–20 g denne
- Polievky, šaláty, strukoviny ako základ

# Plán vhodný pre DM2 + obezitu + NAFLD

## ✓ Podporuje redukcii hmotnosti

- Nižší kalorický príjem.
- Vysoký obsah vlákniny → dlhšia sýtosť.

## ✓ Stabilizuje glykémiu

- Nízky GI.
- Rovnomerné porcie sacharidov.

## ✓ Šetrí pečeň (NAFLD)

- Minimum fruktózy.
- Minimum nasýtených tukov.
- Preferencia rastlinných tukov.
- Žiadne sladené nápoje.

## ✓ Zlepšuje tlak a lipidy

- Minimum soli.
- Omega-3, vláknina, strukoviny.